

Tapahtumakalenteri Hattulan ikäihmisille Kevät 2022



HELMIKUU

Ti 22.2. klo 18.00 Kirjapäiväkirjani 2021. Jukka O. Mattila esittelee viime vuonna lukemaansa kirjallisuutta, Juteinitalon Jaakonsali (Kauppatie 3).

Ke 23.2. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)

klo 10–12 Verenpaineen mittausta

klo 10–12 Kunnan palveluohjaaja tavattavissa

MAALISKUU

Ke 2.3. klo 12.00–14.00 Iloinen iltapäivä. Hattulan seurakuntatalossa (Parolantie 45). Lisätietoja ja ilmoittautumiset kyyditystä (8e) varten pe 25.2. mennessä Ritva Viitala p. 040 727 4052 tai Sari Airola p. 045 657 7145

Ke 9.3. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)

klo 12–14 Verenpaineen mittausta

To 10.3. klo 12.30 Lukupiiri kirjastolla (Kauppatie 3). Luettavan kirjan saa lainaksi kirjastolta. Lisätietoja: Minna Linna-Vuori p. 050 5522 896

Ke 23.3. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)

klo 10–12 Kunnan palveluohjaaja tavattavissa

klo 10–12 Verenpaineen mittausta

To 24.3. klo 18.00 MirkaKaarina Band -konsertti Juteinitalon Jaakonsali (Kauppatie 3). Vapaa pääsy.

To 31.3. klo 13–14.30 Muistikahvila. Muistikummituokio:

keskustelua muistiystävällisistä teoista arjessa. Aluekoordinaattori

Saila Lehtonen/ Kanta-Hämeen Muistiluotsi. Juttutupa (Jaakonkuja 3).

Järj. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry.

HUHTIKUU

To 7.4. klo 9.30 Seniorivisa. Hattulan kirjastolla (Kauppatie 3).
Kahvitarjoilu.

Ke 6.4. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)
klo 10–12 Verenpaineen mittausta

Ke 6.4. klo 12.00–14.00 Iloinen iltapäivä. Hattulan seurakuntatalossa
(Parolantie 45). Lisätietoja ja ilmoittautumiset kyyditystä (8e) varten
pe 1.4. mennessä Ritva Viitala p. 040 727 4052 tai Sari Airola p.
045 657 7145

Ke 13.4. klo 18.00 Flamenco-kitarakonsertti, Tony de Maria,
Juteinitalon Jaakonsali (Kauppatie 3). Vapaa pääsy.

To 14.4. klo 12.30 Lukupiiri kirjastolla (Kauppatie 3). Luettavan
kirjan saa lainaksi kirjastolta. Lisätietoja: Minna Linna-Vuori p. 050
5522 896

Ke 20.4. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)
klo 10–12 Kunnan palveluohjaaja tavattavissa
klo 10–12 Verenpaineen mittausta

Ti 26.4. klo 18.00 Sissilentäjien matkassa -dokumenttiesitys,
Juteinitalon Jaakonsali (Kauppatie 3). Vapaa pääsy.

To 28.4. klo 13–14.30 Muistikahvila. Liikunnallinen tuokio sekä
tietoa, miksi liikkuminen tuo hyvää oloa, iloa ja turvaa.
Fysioterapeutti Miia Kalliosaari. Juttutupa (Jaakonkuja 3). Järj. Kanta-
Hämeen Muistiyhdistys ry.

TOUKOKUU

Ke 4.5. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)
klo 12–14 Verenpaineen mittausta

Ke 4.5. klo 12.00–14.00 Iloinen iltapäivä. Hattulan seurakuntatalossa (Parolantie 45). Lisätietoja ja ilmoittautumiset kyyditystä (8e) varten pe 29.4. mennessä Ritva Viitala p. 040 727 4052 tai Sari Airola p. 045 657 7145

Ke 4.5. klo 18.00 Pikailtammat. Musiikkia ja stand up -komiikkaa yhdistelevä esitys, lavalla Janne Laurila ja Petri Hankonen, Juteinitalon Jaakonsali (Kauppatie 3). Liput 10 €/ kpl (liput myyntiin maaliskuun lopulla).

Pe 13.5. klo 13.00-16.00 Hyvinvointi-iltapäivä ikäihmisille Seurakuntatalolla (Parolantie 45) Ohjelmassa mm. hyvinvointiin liittyviä luentoja sekä yhdistyksiä ja yrittäjiä esittelemässä palveluitaan ja toimintaansa. Kahvitarjoilu. Lisätietoja: Jenni Jokelainen p. 050 521 9893

Ke 18.5. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)
klo 10–12 Kunnan palveluohjaaja tavattavissa
klo 10–12 Verenpaineen mittausta

To 19.5. klo 12.30 Lukupiiri kirjastolla (Kauppatie 3). Luettavan kirjan saa lainaksi kirjastolta. Lisätietoja: Minna Linna-Vuori p. 050 5522 896

KESÄKUU

Ke 1.6. SPR:n Terveyspiste Juttutuvalla (Jaakonkuja 3)
klo 12–14 Verenpaineen mittausta

Hattulapäivät 8.- 12.6. Erillinen ohjelma julkaistaan maaliskuun aikana.

OMAISHOITAJILLE

Omaishoitajien ja hoidettavien ryhmä kokoontuu Hattulan Kotikirkon tiloissa Teollisuustie 6. Kokoontumiset kerran kuukaudessa torstaisin: 3.3., 7.4., 5.5., 2.6.2022 klo 13.30 -15. Hoidettaville oma ryhmä ja oma ohjaaja. Toiminta on avoin ja maksuton kaikille, ei ilmoittautumista. Lisätietoa: Hämeenlinnan Seudun Omaishoitajat ry, Margit Adams puh. 040 727 7237.

Muisti-Ovet valmennus omaishoitajille ja läheisille, joiden omainen sairastaa muistisairautta. Valmennuksesta saa tietoa palveluista ja avustamisen perusteista sekä voimaa vertaistuesta. Valmennuksen järjestää Hämeenlinnan Seudun Omaishoitajat ry yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry kanssa Juttutuvalla Jaakonkuja 3 Parola. Se koostuu neljästä tapaamiskerrasta keskiviikkoisin 16.3., 23.3., 30.3., 6.4. klo 12.30 -15. Valmennus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Ilmoittautumiset 9.3.2022 mennessä Margit Adams puh. 040 72 77237 tai omaishoitajat@hmlomaishoitajat.fi

SÄÄNNÖLLISTÄ TOIMINTAA

Maanantaipiiri Toiminnallinen piiri, jossa mm. käsitöitä ja askartelua. Maanantaisin klo 12.00–14.00 Hattulan seurakuntatalossa (Parolantie 45). Lisätietoja: Sari Airola p. 045-657 7145.

SPR:n Juttutupa (Jaakonkuja 3)

Avoinna ma klo 11-14 ja ti-to klo 10-14

- **Tuolijumppa** maanantaisin klo 10.00 (alk. 21.2.)
- **Neuloosikahvila** parillisten viikkojen maanantaisin (alk. 21.2.) klo 17.30.
- **Lautapelikerho** alkaa 3.3. klo 13-15. Kerho kokoontuu jatkossa joka kuukauden 3.torstai.

Virsi kahvila keskiviikkoisin klo 13.00–14.00 (ei kahvilaa 2.3, 6.4, 4.5.) Hattulan seurakuntatalossa (Parolantie 45) Lisätietoja: Sari Airola p. 045 657 7145 tai Ritva Viitala p. 040 727 4052

Hattulan sitoutumattomien eläkeläisten toimintaa:

kokoontuminen Parolan nuorisotalolla viikoittain ke klo 9.30–11.30. Lisätietoja: pj. Tuula Vihervaara p. 045 3576288

Leipäkirkko Hattulan kotikirkossa (Teollisuustie 6) tiistaisin klo 11.00.

IKÄIHMISSILLE SUUNNATTUA LIIKUNTAA

Seniõri- kuntosalivuorot

Pekolan koulun kuntosalia voivat eläkeläiset käyttää veloitusetta ma-pe klo 14.30-15.30. Kuntosalin käyttöä varten tulee kuitata avain kirjaston palvelupisteeltä. Tiedustelut ja laitteiden käyttöön perehdytys: Pia Vekka, pia.vekka@hattula.fi / 050 595 3389.

Terveysaseman kuntosalille mahdollisuus varata vuoro pienryhmän käyttöön tai varata yksittäinen paikka jo valmiiseen pienryhmään. Salivuorojen tiedustelut ja laiteopastusta antaa Pia Vekka 050 5953389 / pia.vekka@hattula.fi tai Päivi Vuori 050 344 7670 / paivi.vuori@hattula.fi. Maksuton!

Kyläjumpat

Ryhmät tarkoitettu sivukylillä asuville seniõreille. Helpoin harjoittein kehitetään kehon voimaa ja tasapainoa. Tunneilla käytetään myös liikuntavälineitä (et tarvitse omia välineitä). Jumppa ei sisällä lattiaharjoitteita! Ohjaajana Pia Vekka 050 595 3389 / pia.vekka@hattula.fi

Kyläjumpat: Kouvala-Hyrvälä, Tyrvântö-Lepaa, Vuohiniemi ja Pekola (kävelyryhmä ja kuntosaliryhmä)

Voima-tasapainojumppa

Jumpassa tehdään monipuolisesti helppoja voima- ja tasapainoharjoitteita käyttäen erilaisia liikuntavälineitä ja oman kehon painolla (et tarvitse omia välineitä). Tuolia voi käyttää tukena liikkeissä. Ei lattiaharjoitteita! Ryhmät kokoontuvat maanantaisin ja tiistaisin ja torstaisin. Vaatii ilmoittautumisen. Ohjaajana Pia Vekka 050 5953389 / pia.veikka@hattula.fi

Kävelyryhmät

Ryhmät tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille senioreille. Ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa (Parola ja Pekola). Ryhmät toimii omatoimisesti. Lisää tietoa senioriliikuntalukujärjestyksestä.

Lisää ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia löytyy ikäihmisten liikuntalukkarista, jonka löydät mm. kunnan nettisivuilta tai kirjastosta.

HYVÄ TIETÄÄ!

Palveluneuvontaa ja ohjausta ikäihmisille

ma-pe klo 9.00–15.00

p. 050 521 9893 tai 050 079 0034

Koti- ja asumispalveluiden palveluohjaajat neuvovat ikäihmisiä julkisten, yksityisten ja kolmannen sektorin palveluista.

Palveluohjaajat tekevät myös kotikäyntejä ikäihmisten luokse palvelutarpeen selvittämiseksi.

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit yli 75 – vuotiaille

Yli 75 – vuotiaiden hattulaisten on mahdollista varata palveluohjaajalta maksuton kotikäynti, jonka tarkoituksena on selvittää yhdessä asiakkaan kanssa hänen tilannettaan ja kotona selviytymistä eri näkökulmista. Käynnillä kerrotaan mm. kunnassa olevista palveluista ja henkilöistä, joihin asiakas voi olla yhteydessä apua tarvitessaan. Käynnin tarkoituksena on myös opastaa ja kannustaa asiakasta käyttämään omia voimavarojaan omatoimisuuden säilyttämiseksi. Hyvinvointia edistävä kotikäynti on asiakkaalle maksuton, eikä asiakkaalla tarvitse olla vielä palveluntarvetta.

Kotikäynnin tekee palveluohjaaja, ja sen kesto on n. 1,5 tuntia. Kotikäynnin voi varata ottamalla yhteyttä palveluohjaukseen (ma-pe klo 9.00–15.00) p. 050 521 9893 tai 050 079 0034.

Kirjaston kotipalvelu

Kirjaston kotipalvelu toimittaa aineistoa niille asiakkaille, jotka eivät itse pääse kirjastoon korkean iän tai liikuntavaikeuksien vuoksi.

Kirjastoautoreittien varrella asuville asukkaille, kirjasto voi myös toimittaa valmiita aineistokasseja kirjastoauton matkassa asiakkaan toiveiden mukaan. Lisätietoja Hattulan kirjastosta Minna Linna-Vuori p. 050 5522 896.